Яркие мужчины России о том, что значит «БЫТЬ МУЖЧИНОЙ»
ЧИТАТЬ ИСТОРИИ

#ЛЮБОВЬ

Need Help: Что делать, если влюбилась в парня своей подруги?

Стоит ли рисковать дружбой ради любви?

24 сентября 2021

Getty Images

Нет, понятно, конечно, что не стоит заглядываться на бойфренда подруги и все такое. Но ты же не специально! И что теперь? Тихо слиться и делать вид, что ничего не происходит? Или все-таки побороться за личное счастье? А вдруг это твоя тру лав?

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

Мы, как обычно, за советом обратились к психологам. И мнения, кстати, немного разошлись, так что есть из чего выбирать. Помни — это в любом случае только твое решение.

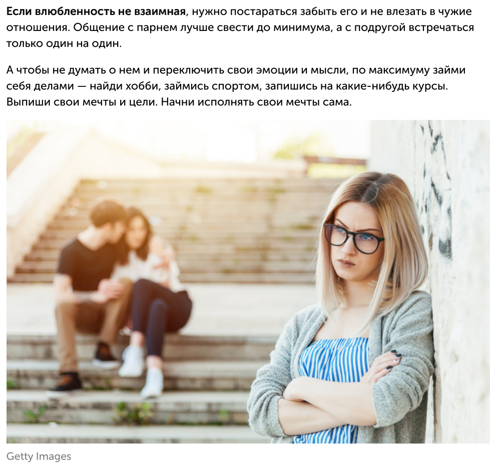
Ангелина Сурина
Life-coach, психолог, педагог

Для начала задай себе вопросы:

- Кто тебе дороже — подруга или он?
- Готова ли ты потерять дружбу?
- Взаимна ли твоя симпатия к парню?

Если влюбленность не взаимная, нужно постараться забыть его и не влезать в чужие отношения. Общение с парнем лучше свести до минимума, а с подругой встречаться только один на один.

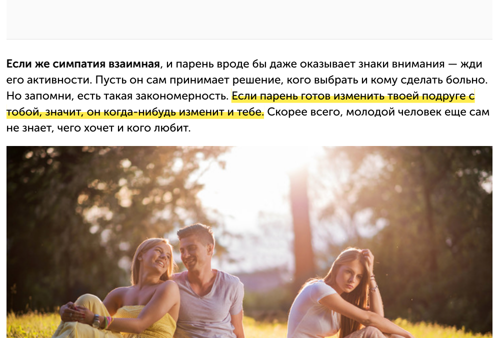
А чтобы не думать о нем и переключить свои эмоции и мысли, по максимуму займи себя делами — найди хобби, займись спортом, запишись на какие-нибудь курсы. Выпиши свои мечты и цели. Начни исполнять свои мечты сама.


Getty Images

Для повышения внутреннего позитива — сделай перестановку в комнате, пересмотри гардероб, смени прическу (только не слишком кардинально). Не одевайся вызывающе, особенно в его присутствии. Не заигрывай с ним. Не отговаривай подругу от общения с ним. Если будешь лезть в их отношения — останешься виноватой. И можешь потерять и подругу, и возлюбленного.

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

Если же симпатия взаимная, и парень вроде бы даже оказывает знаки внимания — жди его активности. Пусть он сам принимает решение, кого выбрать и кому сделать больно. Но запомни, есть такая закономерность. Если парень готов изменить твоей подруге с тобой, значит, он когда-нибудь изменит и тебе. Скорее всего, молодой человек сам не знает, чего хочет и кого любит.


Getty Images

Алена Москвина
психолог, транзактный аналитик, коуч
Личный сайт

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

Поздравляю тебя с влюбленностью! Но жаль, что этот парень не свободен, а его девушка — твоя подруга. Это может оказаться тяжелым испытанием как для тебя, так и для вашей дружбы. В первую очередь подумай, что тебе важнее: эта влюбленность или дружба? В любом случае, не рекомендую разрушать существующие отношения — ни твои с подругой, ни ее с молодым человеком.

Подумай, какое решение этой ситуации для тебя может быть наилучшим. Может быть, вам не стоит часто видеться вместе? Как говорится, «с глаз долой, из сердца вон». Полезно еще немного пофантазировать: если парень не уйдет от подруги к тебе, значит, рано или поздно, он сможет уйти и от тебя к девушке, которая проявит к нему внимание. Сомневаюсь, что ты хочешь именно этого.

Getty Images

Подумай также, что именно тебе нравится в парне подруги: его внешность, его отношение к ней или что-то другое?

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

- Если внешность — тебе ничто не запрещает найти парня, похожего на него.
- Если отношение — ты тоже заслуживаешь того, чтобы тебя любили! И ты можешь это выстроить в своих отношениях, а не разрушать чужие.
- Или, может, ты просто тоже хочешь быть любимой, а на примете есть только этот парень? Тогда попробуй сначала разбавить свой круг общения другими мальчишками. И, может быть, их внимания тебе станет достаточно, чтобы перестать обращать внимание на именно эту влюбленность.

И помни, что ты имеешь право испытывать свои чувства. **Попробуй написать письмо этому парню** и рассказать о своих чувствах — **но не отправляй его**, а оставь у себя. Это письмо может помочь тебе выразить свои чувства безопасно и не разрушать отношения ни с подругой, ни ее с парнем.

Getty Images

Анастасия Баландович
психолог, Школа детской безопасности «Стоп Угроза»

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

Что делать? Для начала остановиться и разобраться в себе. Часто бывает, что легкая влюбленность, которую мы путаем с прям любовью, портит прекрасную дружбу.

Предлагаю простой тест для проверки своих чувств (пользуюсь им на постоянной основе, ни разу не подводил): представь себе, что этого парня нет — вообще нигде. Он исчез. Ты никогда не сможешь его увидеть. Побудь с этой мыслью и послушай себя. Не пять минут, а пару-тройку дней. Если через какое-то время тебя «отпустило» — тогда не стоит из-за мимолетной влюбленности портить дружбу.

Getty Images

А вот если тебя начинает «накрывать» при одной мысли о том, что его нет в твоей жизни, включаем план Б. Поговори с парнем. Если чувства взаимны — ему стоит быть честным с твоей подругой и обсудить с ней эту ситуацию, расставшись по-хорошему. Если нет — тогда тебе не стоит портить их отношения и лучше просто ограничивать свое общение с ним.

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

А вот если он будет пытаться «усидеть на двух стульях» — и с тобой и с подругой, то это уже тревожный звоночек. Подумай, нужен ли тебе человек, который не готов быть честным с человеком, который ему нравится, и способен предать даже в такой банальной ситуации, не имеет смелости признаться в отсутствии чувств...

Наталья Коротеева
арт-терапевт

Во-первых, определись, кто тебе важнее — подруга или парень, который к тому же может и не ответить взаимностью.

Если выбираешь подругу, следуй таким правилам:

- меньше общайся с парнем — а лучше вообще не общайся
- и не следи за ним в соцсетях, не лайкай его фотки, не комментируй, ну и так далее
- и обязательно поговори о своих чувствах с кем-нибудь, кто поймет и поддержит. Можно с мамой, можно с психологом. Ни в коем случае не с подругой или не с парнем!

Можно еще завести дневник, в котором будешь записывать свои переживания. Когда чувства изложены и структурированы на бумаге, они проживаются проще.

Getty Images

И, конечно, найди себе увлечение. Не так важно что — спорт, съемки для TikTok, работа волонтером, да даже просто увлечение косметикой. Главное — отвлечься на что-нибудь другое.

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

Если рядом с подругой не можешь контролировать чувства (например, злишься на нее), лучше сократить общение с ней. Не надо совсем рвать отношения, но можно временно перестать встречаться. Скажи, что у тебя много учебы или плохо себя чувствуешь, предложи поболтать по телефону или попереписываться, а не встретиться.

Если ты выбираешь парня, то тут все непредсказуемо. Если ты ему признаешься, то точно потеряешь подругу. И не факт, что парень ответит тебе взаимностью — будь готова и к такому развитию событий.

Getty Images

Елена Шматова
психолог
Личный сайт

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

Сначала надо разобраться, **а правда ли ты в него влюбилась?** Или это другие чувства?

1. Довольно часто случается так: подруга так нахваливает своего бойфренда, что ты уже невольно начинаешь ему симпатизировать.
2. Или бывает, может, вы с подругой так близки, что ты переживаешь ее эмоции как свои. Ей страшно — и ты начинаешь бояться, она переживает — и ты начинаешь волноваться, она влюблена — и ты тоже влюбляешься.
3. А еще между подругами бывает легкое соперничество — кто умнее, красивее, счастливее... Вот такое соперничество может подстегнуть желание влюбиться и пофлиртовать с парнем подруги.

Как убедиться, что это не про тебя? Первые две проверить можно так. Не обсуждай со своей подругой ее бойфренда 4-5 дней. Просто пресекай эти разговоры или переводи беседу на другую тему. И обрати внимание на какого-нибудь другого парня или просто пофлиртуй с кем-нибудь.

Getty Images

Если эмоции к парню подруги начнут угасать и становятся не такими яркими, значит, ты просто увлеклась рассказами и переживаниями подруги.

Продолжение после рекламы
РЕКЛАМА

С третьим проще и сложнее одновременно. Просто будь честной с собой. Спроси себя: а если бы она была влюблена в другого, как бы ты себя вела?

Если ты все же точно поняла, что определенно влюбилась, то... выбирай любовь. Скажи подруге, что хочешь понять, что с тобой происходит, и поэтому тебе придется отдалиться. И приглашай парня в кино или в кафе на чашечку кофе и на разговор. Но скажи, что хотела бы чаще его видеть, общаться с ним. Не надо сразу говорить ему о любви — начинайте строить отдельные от подруги отношения. Тут важно понимать, что подругами вам все равно уже не остаться. А использовать шанс быть с любимым обязательно надо.

Getty Images

Юлия Абязова
семейный психолог

Вообще с морально-этической точки зрения, на парней и мужей своих подруг лучше не заглядываться. Возьми себе это за правило! Если так уж разумно к этому подходить, то в самом начале, когда чувство симпатии к парню подруги только начнет зарождаться, ты всегда сможешь сказать себе: «Стоп!!! Табу (запрет)!». Поймать себя в этот момент и остудить гораздо проще, чем потом бороться с собой, страдать, мучиться от неразделенной любви.

Энергии и жизненных сил такая борьба отнимает много. А сейчас, раз уж так случилось, и ты уже в этой ситуации, постарайся отнестись к ней как к опыту. Да, он немного печальный. Но жизнь так устроены, что взрослеешь через испытания и страдания. Когда ты справишься с собой, своими страстями, обидами, печалями, ты выйдешь из этой ситуации победительницей!

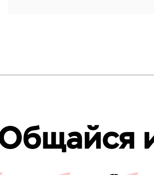
Читайте нас во Вконтакте, чтобы оставаться в курсе событий
Подписаться

Материалы по теме

1. Need Help: Почему после секса болит живот?
2. Need Help: Почему родители постоянно меня с кем-то сравнивают, и как отучить их так делать?
3. Need Help: Что делать, если забыла пароль от телефона?
4. Need Help: Что делать, если мама постоянно жалуется мне на личную жизнь?
5. Need Help: Что делать, если я стесняюсь покупать нижнее белье и прокладки?

#Need Help #женская дружба #про любовь #первая любовь #психология #отношения с парнем

СМИ2 ЛЕДИ


Прокуратура всерьез взялась за Меладзе: что с ним будет?
ALLDAILY.RU

Российские звезды, которые давно женаты, но держат это в тайне
YAPOKUPAYU.RU

Александр Балуев недоволен мизерной пенсией
POPCAKE.TV

РЕКЛАМА

Сетевое издание TheGirl.ru (Зегёрл.ру)
Регистрационный номер СМИ ЭЛ № ФС 77 - 83229
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 26.04.2022 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Бугай Е. А.
Контактные данные редакции для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: theGirl@sholding.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.

18+